

宮城県民の皆さまの 健康づくりを応援します！



塩エコ (eco) レシピ



今回紹介してくれるのは…

皆さん、こんにちは！
東北公済病院です！



病院の紹介をお願いします♪

東北一の繁華街、国分町に病院があり、平成28年4月に東仙台にある宮城野分院が移転し統合するため、現在新築工事をしています。

上の写真は出産された方へのお祝い膳です。東北で最初にユニセフからBFH（赤ちゃんにやさしい病院）に認定されました。母乳育児を推奨しており、母体にも母乳にも優しい食事の提供をしています。

また、食欲のない方への食事（たんぽぽ食）も考慮しており、そうめんやサンドイッチ、ラーメン、たこ焼きなどから選択でき、毎日15時には手作りおやつをお出ししています。

では早速、献立を教えてください！

《本日のメニュー》

- ごはん
- ハニーマスタードチキン
- ピーマンの和え物
- ひじきサラダ
- フルーツ（オレンジ）



エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
594kcal	22.8g	10.9g	884mg	84mg	2.8g	4.9g	2.5g

レシピと作り方を教えて下さい♪

<材料（1人分）>

☆ご飯

精白米 80g

☆ハニーマスタードチキン

鶏もも皮なし 70g

塩 0.4g こしょう 0.01g

にんにく 0.5g

薄力粉 5g

サラダ油 3g

はちみつ 10g

マスタード 7g

薄口しょうゆ 6g

白ワイン 7g

人参 30g

塩 0.1g

☆ピーマンの和え物

ピーマン 30g

赤ピーマン 10g

たまねぎ 20g

めんつゆ 4g

糸かつお 1g

☆ひじきサラダ

芽ひじき 1g

砂糖 1g しょうゆ 1g

酒 1g だし汁 10cc

大根 30g

きゅうり 20g

人参 10g

赤たまねぎ 10g

コーン缶 7g

酢 6g 砂糖 0.6g

サラダ油 3g

塩 0.3g こしょう 0.01g

☆フルーツ

オレンジ 80g

<作り方>

☆ハニーマスタードチキン

- 1 鶏肉に塩、こしょう、にんにくで下味をつけ薄力粉をまぶして油で焼く。
- 2 はちみつ、マスタード、薄口しょうゆ、白ワインの合わせだれを1の肉にかけて、もう一度焼く。



☆ピーマンの和え物

- 1 ピーマン、赤ピーマン、たまねぎはそれぞれ千切りにし、さっと茹でる。
- 2 めんつゆと糸かつおで和える。

☆ひじきサラダ

- 1 芽ひじきを戻し、砂糖、しょうゆ、酒、だし汁で煮る。
- 2 大根、きゅうり、人参、赤玉ねぎは千切りにし、コーン缶は水気を切る。
- 3 2を酢、砂糖、サラダ油、塩、こしょうのドレッシングで和える。
- 4 1と3を和える。

今回の塩 eco ポイント

- 肉にはにんにくで下味をつける
- マスタードで味をピリッと
- 和え物は糸かつおで風味を効かせる
- ひじきに下味をつけることでドレッシングが少なくできる

次回の病院は、広南病院さんです。お楽しみに♪

今回の担当：東北公済病院

事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623

